

ЭТЮДЫ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ (УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ)



Упражнения по выработке навыков релаксации у детей старшего дошкольного возраста. Проводятся в течении 3-5 минут во время отдыха.

1. Расслабляем мышцы плечевого пояса. Роняем руки. Дети поднимают руки, разводят в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде ведущего снимают напряжение в плечах и дают упасть рукам вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не

остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после падения, они висят как веревочки.

2. Трясем кистями. И.п. – руки согнуты в локтях, кисти пассивные свисают. Быстрым и непрерывистым движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

3. Стряхиваем воду с пальцев. И.п. – руки согнуты в локтях, ладони вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

4. Поднимаем и опускаем плечи. Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное состояние (сбрасываются плечи вниз).

5. Твердые и мягкие руки. Руки поднять и развести в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься)напрягают все мышцы – от плеча до концов пальцев. Затем не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

6. Мельница. Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

7. Расслабление и напряжение мышц корпуса. Роняем руки. Дети поднимают руки в сторону и освобождают от напряжения мышц спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибают, затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, принимают исходное положение.

8. Деревянные и тряпичные куклы. Движение помогает осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в сторону рук и делают резкий поворот своего тела, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах, и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.



Упражнения в игровой форме для детей подготовительной группы

1. Кричалка. Дети стоя, встряхивают руками, освобождая их от излишнего напряжения (упражнение «Трясем руками»)

Дождик, дождик, лейся пуше!
Пусть растет пшеница гуще!
Лейся, лейся, как река!
Будет белая мука! (Э. Лагздынь)

2. День. Дети стоят, присаживаются на корточки, поворот головы в одну сторону поворот головы в другую сторону, встают, сбрасывают руки (упражнение «Роняем руки»)

Пришел денек сел на пенек,
День сидел, день глядел.
На ель залез, совсем исчез. (Э. Лагздынь)

3. Бутон. Дети сидят на корточках, обхватив крепко колени руками., голова опущена вниз. Медленно встают, выпрямляясь, плавно поднимая руки вверх. Заканчивая упражнения, поднимаются на носки.

Нежный, маленький бутон,
Свернут туго-туго он.
Солнце луч к нему протянет –
И бутон гвоздикой станет. (И.Махонина)

4. Ледоход. Дети делают 4 прыжка на двух ногах с одновременными хлопками. Свободно опустив руки вниз, делают поворот вокруг себя 4 шагами.

Дружно ударились
Рыбы об лед,
И на рекою
Начался ледоход! (В. Берестов)

5. Дерево. На первые две строчки дети поднимают руки вверх, на 3-4 строчки – качание поднятыми вверх руками. На строчки 5-8 движение качания усиливаются, корпус сгибается вправо-влево. С окончанием

текста все занимают исходное положение. Во время качания рук следует слегка перебирать пальцами (как колышущиеся листочки на деревьях)

Дерево качается
Где-то в облаках.
Облака кончаются
На его руках.
Эти руки сильные
Рвутся ввышину.
Держат небо синее,
Звезды и луну. (Л. Кудрявская)

6. Самокат. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на велосипеде, самокате, при этом она как бы скользит, не достигая, пола.

Самокат! Самокат!
Самокату очень рад!
Сам качу, сам качу
Самокат куда хочу! (Э.Лагздынь)

7. Мячик. Дети имитируют игру с мячом. После каждой строки стихотворения – удар мячом об пол. Выигрывает тот, у кого мяч оказался самым «непослушным». Вначале игра проводится в небольших группах, затем коллективно.

Бьют его
А он не злиться
Он все больше веселиться.
Как ни странно
Безбитья
Нет для мячика житься. (В. Берестов)